neo

ジャフメイトネオ
JAF Mate

2013
1·2
［ 上巻 ］

〈山折り〉

〈山折り〉

Vol.11

体にいい食べ物

イガイガ、ゴホゴホ、ブルブル悪寒 教えて！「風邪」によい料理

毎日の食事にひと工夫。気になる症状をやわらげる食べ物を積極的に摂って、少しずつ自然に体質改善。いつまでも健康で美しく、そして楽しくドライブを。医学博士の石原結實さんにおすすめの食べ物をお聞きして、管理栄養士の北嶋佳奈さんにレシピを作っていただきました。今回のテーマは「風邪」。ぜひ、お役立てください。

食材　大根　ニラ　ねぎ　ニンニク

レシピ　もっちり大根ニラちぢみ　ピリ辛ねぎタレ

石原 結實（いしはら ゆうみ）
イシハラクリニック院長・医学博士
長崎大学医学部卒業、同大学院博士課程修了。長寿で有名なグルジア、スイスなどで最前線の自然療法、食餌療法を研究し、独自の健康療法を確立。著書多数。テレビ、雑誌、講演会などでも広く活躍中。

原因は、ウイルスではなく、冷え。体を温めて、十分な睡眠を。

風邪は、西洋医学ではウイルスやバイ菌が原因とされますが、東洋医学では冷えによる病気と考えられています。体が冷えていると、代謝が十分に行なわれなくなり老廃物が溜まります。そしてウイルスやバイ菌は、その老廃物を食べるために体内に侵入してくるのです。風邪を防ぐには、まず体を温めて代謝をよくすることが大事。体温が1℃上がると免疫力は一時的に5〜6倍になるので、東洋医学では、ウイルスなどを直接殺すのではなく、体を温める作用のある「葛根湯」を処方して風邪を治します。また、睡眠も白血球の働きをよくして免疫力を高めます。風邪の症状を緩和するには、体をよく温めて発熱・発汗を促して溜まった老廃物を出し、睡眠を十分にとって休養しましょう。

風邪のひきはじめなら、サウナに入ったりジョギングなどで汗をかいて、寝る前に卵酒やウイスキーのお湯割り、ホットワインなどを飲んで、体をよく温めてぐっすり眠るのもおすすめです。乾布摩擦や温冷浴もよいでしょう。皮膚は、汗や皮脂の排泄をし、免疫細胞も多数存在します。皮膚を鍛えることは風邪の予防につながります。

風邪の予防に日頃から摂っておきたい食べ物は、粘膜を強くするビタミンAが豊富な、カボチャやサツマイモ。病原菌は粘膜を突破して体内に侵入してくるので、積極的に食べて、鼻や喉、気管などの粘膜を強くしておきましょう。

風邪をひいてしまったら、殺菌作用があり、白血球の働きも高めるビタミンCを多く摂るようにしましょう。サツマイモにも含まれていますが、大根がおすすめです。すってショウガ汁を加えて温める「大根湯」なら、ビタミンCの作用と体を温める作用の一石二鳥で効果的。簡単に作れるので便利です。ショウガ、ニラ、ニンニク、ねぎも体を温めるのでおすすめです。

また、醤油には血流をよくする作用があることが分かってきました。抗酸化力はレモンの100倍とされ、風邪の症状緩和にもいいようです。温かい番茶に醤油をたらすだけの「醤油番茶」もおすすめします。（談）

作り方の動画を公開中。次のページをご覧ください。

もっちり大根ニラちぢみ ピリ辛ねぎタレ

ビタミンCが豊富な大根と体を温めるニラをたっぷり使ったちぢみです。タレも体を温めるねぎとニンニクを入れたピリ辛仕上げで、さらに代謝アップ＆免疫力強化！ おいしく食べて風邪をやっつけましょう。

材料（2人分）

- 大根……3cm（120g）
- ニラ……1/2束（50g）
- A
  - 薄力粉……50g
  - 片栗粉……30g
  - 鶏ガラスープの素‥小さじ2
  - 水……75cc
- 塩・こしょう……少々
- ごま油……適量

〈タレ〉
- ねぎ……1/4本
- おろしニンニク……少々
- 醤油……大さじ1
- 酢……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1
- コチュジャン……小さじ1/2
- ごま油……小さじ1

作り方の動画は ここを クリック！ ≫

北嶋 佳奈（きたじま かな）
管理栄養士・フードコーディネーター
昭和女子大学卒業。祐成陽子クッキングアートセミナー修了。雑誌やwebでレシピ開発、栄養やダイエットに関するコラム執筆、カフェメニューの提案などで活躍中。

1

まずタレを作ります。ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、そこにおろしニンニク、醤油、酢、砂糖、コチュジャン、ごま油を加えて混ぜ、電子レンジで30秒ほど加熱します。

POINT! 容器にラップは不要です。

2

大根は皮をむいて、半分はすりおろし、半分は千切りにします。

POINT!

大根おろしは絞らずそのままでOKです。大根のすりおろしを使うことで生地がもちっと仕上がります。

3

ニラは、3cmくらいの長さに切ります。

4

ボールに、薄力粉、片栗粉、鶏ガラスープの素、水を入れて混ぜ、2の大根と3のニラを加えて、さらに混ぜ合わせます。

POINT! あまりこねすぎないように。粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜます。少し時間をおいて生地をなじませるとよりgood!

5

混ぜ合わせたら、塩・こしょうを加えます。

6

フライパンにごま油を熱し、5の生地を流し入れ、広げて両面をこんがりと焼きます。

7

焼き上がったら、食べやすい大きさに切り、1のタレを添えてできあがりです。

Good! 大根おろしでもちっと仕上げたちぢみは、ビタミンCたっぷり。ニラ、ニンニク、ねぎ&ピリ辛で、体も温まります。シーフードミックスやツナ缶などを足してボリュームアップしてもおいしいですよ。

〈山折り〉

JAF Mate neo【2013年1・2月上巻】

〈山折り〉

犬と人間 チームワークで 犬ぞりは走る

右にまがるときは、大きな声で「ジー」といおう。
左は「ハー」。止まるときは「ウォウォウォ」だ。
犬にだす合図だよ。

訓練すると、犬は人を乗せてそりを
ひっぱってくれる。キミんちの犬も、できるかな。
犬は遊びがだいすき。
犬ぞりの犬がそりをひくのは、
それが楽しい遊びだと思っているからだ。
走る前はおおさわぎ。
「はやくひっぱりたいよー」って、
みんなワンワンほえる。
雪の上を走りだすと、
全員なきやんで一生懸命そりをひく。

がんばるのは犬だけじゃない。
上り坂はツライから、
人間も足で雪をけってうしろからソリをおす。
ゴールしたら、お水とエサをいっぱいあげよう。

犬と仲良くなるのが大事。

子どもに読み聞かせたい! おもしろ乗り物図鑑

それぞれに使命を持った乗り物たち。
そんな乗り物に子どもも夢中!!

下野康史=文　羽部知宏=撮影

小学生以上から大人の方へ

昔から犬は人間のともだち。今でもスポーツやレースとして行われているのが犬ぞりです。アラスカでは10日間、1600kmの距離を走る大レースもあります。日本でも、北海道や東北地方などで犬ぞりレースが開かれています。そりに乗って、犬たちをコントロールする人は、マッシャーと呼ばれます。そりのいちばん後ろに立ったまま乗ると、指示はいくつかの言葉だけ。手綱もムチも使いません。よいマッシャーの条件は、「犬の気持ちがわかること」だそうです。

☞この連載が本になりました! しかも楽しく本作りができるキットになっています。詳しくは次ページへ。

3歳〜小学校低学年くらいまでのお子さ

じぶんでつく

おもしろ乗り物図

下野康史（かばたやすし）＝文（ぶん）

読む！ 読むたびに新しい発見があります。

描く！ 自分でページ作りに挑戦！

折る！ 折りすじにそってきれいに折るのが楽しい！

綴じる！ 上手に綴じたら完成！ 友達に自慢しよう。

他にもいろいろ！ どこまでできたかチェックする表も。

そして、おまけ「風船ハンドル」で、乗り物に乗って一緒に運転しよう！

目次も自分で作れる！

●箱の中に、子どもが自分で本作りを体験できるキットを入れました。30枚のカードを使って「乗り物図鑑」を作ります。本のベースになる20枚は、下野康史氏による「JAFMate」の人気連載をアレンジしたもの。子どもにとって難しすぎず、かつ簡単すぎない文章は、読むたびに新しい気付きを与えてくれます。10枚の白いカードは、子どもが自由にページを作るためのもの。子どもは本作りが大好き。夢中になって遊ぶこと受け合いです。「おもしろ乗り物図鑑」で、お子さんやお孫さんと一緒に本作りを楽しんでみませんか？

〈山折り〉

〈山折り〉

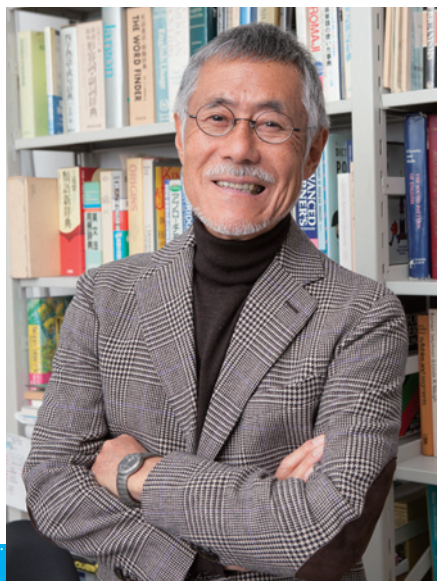
vol.1 繰り返し引用される言葉には、大いなる知恵が宿っている。

今月のエッセイ

この言葉、思い出しますね。以前、「NHK ラジオ英会話」という番組の講師をしていたのですが、11年間務めたうちの終わりのほうでこのフレーズを取り上げました。今から15年くらい前のことです。昨日食べたものも思い出せないことがしばしばですが、古いことのほうがよく覚えているものですね。「だいたい年寄りってのはそういうもんなんだ」って？ 大きなお世話だよ。まあ、とにかく、環境問題に対する意識の高まりと、押し寄せるグローバル化の波、さまざまな問題の地球的な広がり、といったことが背景にあったと思います。

私たちの身の回りの日常生活の多くのことが、実は、遠い外国の人々の生活と密接に結びついているということが、当時指摘され始めていました。東南アジアの熱帯雨林が伐採で減っているが、その木を原料にして我々が使っているティッシュペーパーや箸などが作られているのではないか、という疑問が話題になったことも。そう言えば、いわゆる「マイ箸」というか、自分の箸を持ち歩く人が目につくようになったのもこの頃。最近減ってきたような印象があります。このところ増えてきたのが「マイボトル」みたいなアレです。そう、一人用のミニ魔法瓶ね。あれを持っている人。あれはプラスチックのペットボトルを減らすことにつながるってことで「エコ」なんでしょうね。

そもそもこの「エコ」って言葉もその頃から使われ始めたと記憶しています。ecology「エコロジー、生態系」なんていう本来難しい言葉が日常的に使われるようになって、番組の中でも何度も使いました。earth-friendly「地球にやさしい」なんて言い方もこの頃が走りです。同時に、「地球市民」という表現も生まれました。英語で global citizenです。今回のフレーズにぴったりですね。

なんと私が勤務する清泉女子大学には「地球市民学科」という学科があるのです。すごいでしょう。日本中探したってまず他にはない名称です。国際的なNPOとかNGOで活躍できるような人材を育てることを主眼としているんです。どの国も皆自国の利益ばかり追って摩擦や紛争が絶えません。やはり我々全員が「地球市民」になって、「エゴ」より「エコ」を目指したいものです。

写真=アフロ／文=大杉正明(清泉女子大学教授)

大杉正明のグッとくる英語

今月のグッとくる英語

Think globally, act locally.

グローバルに考え、ローカルに行動せよ。

解説

環境問題を論ずるときに、よく使われた言葉です。常に「世界ではどうなのか」とか、「地球にとって良いことなのか」といった広い視野・視点を持ち、一方、行動は地道に身近なところからやっていこう、というメッセージです。我が国の大臣をはじめ、多くの政治家の皆さんによ――く考えてほしい言葉です。

こういう短い英語こそ、訳すのが難しいのです。しかも、globallyとlocallyが韻を踏んでいるので、日本語も短くテンポ良くやりたいものです。そこで、無理せず「グローバル」と「ローカル」を使ってみたのですが、いかがでしょう？ カタカナ語を使わずに訳すと、「考えは地球規模で、行動は地域で」といった感じでしょうか。このフレーズが誰の発明によるものかは不明です。社会活動家や環境活動家などの名前が取り沙汰されていますが、もともと草の根的に言われ始めたもののようです。

11 なんちゃってエジソン

クルマ100台調査！【ボディのどこをぶつけているか？】

マイカーを、ついうっかり、駐車場のポールや電柱にこすったり、ぶつけたりした経験はありませんか？ みなさんは、どこを一番ぶつけているのでしょうか？ というわけで、ぶっつけ本番で調査してみました！

文＝横内信弘　撮影＝山出高士、編集部

調査方法

日曜日のとある公園の大駐車場で、480台の車を徹底調査。その内、凹みやこすった傷のあった車100台をピックアップして、どこがぶつけやすい部分なのかを分類しました。※1台で複数の部分に傷がある車もあったため、数字の合計は100台にはなりません。

右前［15台］ 6位

バックの時の盲点は前角にあり

車の前角は、左折時にこするだけでなく、バックの時の盲点にもなっています。たとえばハンドルを左に切ってバックすると、右前が大きく膨らむことに気付かず、ぶつけてしまうこともあります。

右側面［16台］ 4位

近くてよく見える場所でも油断は禁物

狭い路地などで運転席から遠い左側ばかりに気を取られていると、右側面を障害物にガガーッとこする…なんてことも。

後部［12台］ 7位

背の低い障害物には要注意

意外と少なかったのが真後ろでした。ただ、駐車時に背の低い車止めや、すでに駐車してある車にコツン…なんてケースも。最近ではバックモニター搭載の車も多いので、数が少ないのかもしれません。

右後ろ［16台］ 4位

バックの時の体勢では意外に見えづらい

バックする時の体を左にひねって後ろを向く体勢では、右後ろは見えづらくなるので、注意です。

傷がよく目立つ正面

一番傷が少なかったのが、前部。それでも100台中、8台に傷がありました。

8位 前部［8台］

運転席から遠くて見えづらい左前は要注意

運転席から遠く、車両感覚を測りづらい左前が、ダントツの1位に。こすったような「すり傷」が圧倒的に多かったのも特徴でした。右折で大回りした時などに、左前が大きく膨らんで前方の障害物にこすりやすいので注意しましょう。

1位 左前［33台］

内輪差を考えない左折や左に寄せすぎると痛い目に

ミラーをこすった跡や横に長い凹み傷の多さが目立った部分。左側の間隔が狭いまま内輪差を考えずに左折したり、左側に寄せすぎると、電柱やガードレールにぶつけてしまうことに。

2位 左側面［22台］

真後ろばかりに気がいくと見落としてしまう

バックの時、真後ろはしっかり気にしていても、意外と見落としてしまうのが左後ろです。バックの車庫入れや方向転換でぶつけてしまうことも。背の低い植え込みのブロックなど、運転席からの死角になりやすいものには注意が必要です。

3位 左後ろ［19台］

運転席から遠い、車の左側に傷が集中！

1位～3位までが左側に集中する結果となりました。運転席から遠くて見えづらいのが原因と思われます。とはいえ、コンパクトカー（24台）だけで見ると、各部分ほぼまんべんなく傷があり、今回の調査結果のような傾向はみられませんでした。コンパクトカーは車体が小さくて取り回しやすい分、ぶつける時はどの部分も同じくらいぶつけやすいということなのでしょうか？

動画［調査結果の詳しい内容はこちら］

「あなたのぶつけちゃった体験」教えてください！！

車をぶつけた時の悲しみは本人にしか分かりません…。ここでは、今だから話せるみなさんの「ぶつけちゃった体験」をインターネット・アンケートで集めてみました。「ぶつけそうなもの」画像も同時掲載です！

注意散漫で激突

- お客の事務所を訪れた時に、車の中から頭を下げながら運転していたら前方にあった植木に気付かずドン！　車にも傷が…。hirohiro94さん（48歳・男性）
- バックで駐車中に携帯が鳴り、焦ってしまい駐車場の脇の松の木に接触！　バンパーが凹んだ。（59歳・男性）

新車ゆえの落とし穴

- ミニバンからセダンに買い替え納車されたその日に、車庫でバンパーの右前角をこすってしまいました。慣れていたミニバンより、セダンのフロントが長いためかな？　嬉しいはずの日が、暗く切ない一日に…。（64歳・男性）
- 機械式駐車場から出る時に、係員からドアミラーを倒すように指示があったのですが、新車のため倒し方が分からず、結局そのまま出て壁にこすってしまいました。五右衛門さん（64歳・男性）

運転の基本操作を誤ってゴツン

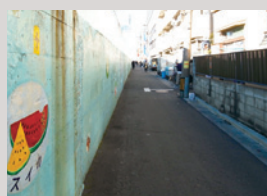
- 車を停めて競馬新聞を読んでいたら、サイドブレーキの引きが甘く、後ろに下がってしまい壁にぶつかりました。馬券は当たらないのに車は当たるなんて…。（男性・50歳）

車の寄せすぎで、大後悔

- 子供を塾へ送った帰りの狭い道で、対向車が来たので慌てて車を左に寄せると、低いブロック塀にガガガッ!!　左のドア2枚が凹みと傷だらけに…。あ一恥ずかしい。（45歳・男性）
- コインパーキングを出る時に、料金を払おうと精算機に車を寄せすぎてゴツン…。kogarasiさん（55歳・女性）

ぶつけそうなものコレクション

ポール
背が低くて細いポールは、ドライバーからは見落とされやすい。

駐車禁止の看板
車や人通りの多い道によくある看板。意外と見落としがち。

狭い路地の壁
対向車とすれ違う時などに車にばかり気を取られていると壁にガガーッ。

JAF Mate neo

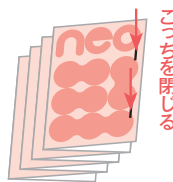
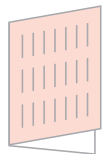
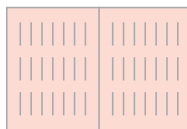
1・2月号下巻の公開は1月15日です。

JAF Mate Neoは、毎月5日に上巻を、毎月15日に下巻をJAF Mate誌の公式サイト「JAF Mateパーク」で公開しています。Neo1・2月号は、JAF Mate1・2月号（1月10日発行）と連動しています。

（JAF Mate誌公式サイト）
「JAF Mateパーク」http://jafmate.jp/

メイトパーク　検索
［パスワード：ja］

プリントアウトしても楽しめます

①プリントアウトする ②印刷面を山折り ③ページ順に重ねてホチキスで止める

【ジャフメイトネオ2013年1・2月号上巻】
平成25年1月5日発行　第2巻第1号　通巻23号

［編集長］　鳥塚俊洋
［編　集］　田原卓、上條謙二、濱崎暢、野地貴範、伊東真一

［Design］　臼井紋美、内村恭平（スペース アド）
室石友子（チアーズ・ワークス）
㈱テンナッツ／菊池博徳（BERTH Office）

【発行】
株式会社JAF MATE社
〒105-0011　東京都港区芝公園1-3-1　留園ビル6F
☎03（3435）7751

［発行人］　岩越和紀

（山折り）

路上駐車のバイク
これがあると道が狭くなってしまうので、要注意です。

U字型の車止め
路地の角や駐車場に多く設置。相当ぶつけられている様子。

植え込みのあるブロック
緑の部分はふかふかなのに、見えづらい下にはガッチリした構造物が。

曲がり角にある電柱
ハンドルを切るタイミングが早すぎると、内輪差でぶつけてしまう。

駐車場の屋外灯
敷地内にぽつんと設置されていたりして、見落とすこと多し。

駐車場の木
曲がりくねった枝や幹を意外に見逃してしまう。

左折で障害物に「頬ずり」
●雨の夜、交差点で歩行者と車をしっかり確認してから左折を開始。でもすぐに「ガガッ」という音が…。車から降りて確認してみると、車止めがあり、そこには数多くの色の塗料が付いていました。いったい何台の車がここに「頬ずり」したんでしょうか？（57歳・男性）

駐車場に潜む、意外と気付かない障害物
●コインパーキングで駐車しようとバックしたら、死角になっていた高さ30cmくらいの鉄製の車止めにドスン…。駐車場の障害物は見える高さにしてほしいものです。（男性・69歳）
●夜、友人のマンションの駐車場で、予想外の場所に外灯が…。思いっきり、真後ろをぶつけてしまい凹みをつくりました。トホホ。すーさん（48歳・女性）

ベテランドライバーでもミスはする
●めいの結婚式が終わり、ホテルの地下駐車場から出庫する際に、急勾配の回転通路を進んでいる途中で左フェンダーを思いっきり壁にこすってしまった。運転歴35年だというのに…。初めてのことです。（55歳・男性）

（山折り）

抽選プレゼント

貼るだけでカンタンキズ隠し「貼るだけシート」を20名に

カー用品でお馴染みのソフト99から、ちょっとしたキズを手軽に目立たなくできる「ボディ貼るだけシート」と「ホイール貼るだけシート」のセットを抽選で20名にプレゼント。

賞品提供＝ソフト99コーポレーション

＋

20名様

色は6色からお選びください。

応募はこちらから